

Das Yoga der Druiden

Die Altweisen der Kelten alias Druiden zeichneten sich durch Leistungsfähigkeit, mentale Stärke und hohes Alter aus. Die tägliche Ausübung von Wyda – sanften, yoga-ähnlichen Körper- und Mentalübungen – soll dazu wesentlich beigetragen haben.

Text: Mag. Christine Radmayr

Die Wyda-Übungspraxis bildet die Einheit von Körper, Geist und Seele ab – ähnlich wie Yoga.

„WAS SOLL DAS HEISSEN, du machst Wyda?“, so reagieren viele Menschen, wenn Magy Bernhard von ihrer Morgenpraxis erzählt. Die Oberösterreicherin aus Bad Leonfelden ist eine zertifizierte TEM-Wyda-Trainerin, die diese traditionellen Energieübungen lehrt, oftmals in Verbindung mit Wanderungen. Denn Wyda und die Natur sind ein untrennbares und sich bereicherndes Paar.

WIE BEI MIRACULIX

Hierzulande sind exotische Übungen und Bewegungsmeditationen anderer alter Heilweisen viel bekannter als Wyda. Man denke an Yoga aus dem Ayurveda, QiGong aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) oder die Fünf Tibeter. Ge-

nauso wie Wyda bilden all diese Bewegungsphilosophien die Einheit von Körper, Geist und Seele ab. „Mit Wyda haben wir vor rund elf Jahren begonnen, einen Schatz traditioneller Bewegungsübungen unseres Kulturkreises zu heben. Die Druiden, denen man diese Übungspraxis zuschreibt, gaben ihr Geheimwissen nur mündlich an ihre Schüler, die eine Lehrzeit von 20 bis 30 Jahren hatten, weiter. Daher findet man keine uralten schriftlichen Quellen“, erzählt Thomas Kanitz, Master Health Professions Education (MHPE) und Therapie- und Akademieleiter im Curhaus Bad Kreuzen, dem 1. Zentrum für TEM. Hier kann seit 2014 die erste zertifizierte Ausbildung zum/zur TEM-Wyda-Trainer/in absolviert werden.

Man vermutet, dass die Übungen mehr als 2.000 Jahre alt sind. Die Druiden – viele kennen Miraculix aus den Asterix-Comics – waren Priester, Heiler, Seher, Berater der keltischen Führer, kurzum die naturverbundene geistige und kulturelle Elite der Kelten.

Thomas Kanitz hat mit einem kleinen Team die einzige Literatur aus den 1970er Jahren, das Buch „Wyda, die Kraft der Druiden“ von deutschen Yoga-Lehrern, studiert. Die Autoren entdeckten die keltischen Übungen in Wales und Irland, wo die Energieübungen von manchen Familien offenbar noch praktiziert werden. Wyda wird mit „durch den Schleier gehen“ übersetzt. Man vermutet, dass es sich bei dem Begriff um ein Kunstwort handelt.

„Wir haben uns die Übungen autodidaktisch erarbeitet und mit jedem Tag waren wir mehr begeistert. Schritt für Schritt verspürten wir die Wirksamkeit von Wyda. Nach eineinhalb Jahren des Selbststudiums entschlossen wir uns, die Übungen an unsere Gäste weiterzugeben“, sagt Kanitz und meint: „Wir haben einen Schatz der TEM wiederbelebt und nutzbar gemacht.“ Der Wyda-Pionier erarbeitete auch ein Wyda-Schulungskonzept für alle Therapeuten der Curhäuser der Marienschwestern, die die Übungen an den Standorten in Bad Kreuzen und Bad Mühlacken lehren. „Ich wollte diese europäische Alternative zu QiGong und Yoga auch der Breite zugänglich machen. Daher entwickelten wir in Bad Kreuzen die zertifizierte TEM-Wyda-TrainerInnen-Ausbildung in zwei Modulen. Mehr als 60 Teilnehmer aus fünf Ländern haben bis jetzt den Lehrgang erfolgreich abgeschlossen“, sagt Kanitz.

VERBUNDEN & EINS SEIN

Jeder, der normal beweglich ist, kann Wyda lernen, Naturverbundenheit wird die Freude am Üben erhöhen. Weder Kondition noch andere sportliche Fertigkeiten sind notwendig. Die Energiearbeit wird langsam in Verbindung mit dem Atemstrom durchgeführt, ist Mittel zur Entschleunigung, soll Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und mentale Stärke trainieren. Eigenschaften, die viele von uns brauchen – vor allem in fordernden Zeiten. Gerade jene Menschen, die vor lauter Stress und Terminen glauben, keine Zeit zum Üben zu haben, sollten sich die 15 Minuten pro Tag zum Innehalten und Trainieren nehmen. „In unserem Curhaus vermitteln wie innerhalb einer Woche interessierten Gästen aufbauend sechs Übungen. Es braucht ein oftmaliges Wiederholen, bis Atmung und Bewegung eine fließende Einheit bilden, sodass man ohne nachzudenken üben kann. Jeder



Thomas Kanitz, im Bild als Trainer bei der Energiearbeit, erarbeitete ein umfassendes Wyda-Schulungskonzept als europäische Alternative zu QiGong und Yoga.

bekommt auch Skizzen und Beschreibungen der Übungen mit nach Hause“, sagt Physiotherapeut und Wyda-Trainer Kanitz.

SANFT, EINFACH, WIRKSAM

Geübt wird, wann immer das Wetter es zulässt, im Freien. Ziel ist die Stärkung, Harmonisierung und Vereinigung der drei Energiezentren: dem Vitalzentrum im Nabelbereich, dem die Körperbefindlichkeit zugeordnet ist, dem Emotionalzentrum im Brustbereich für die Seelenlage und dem Mentalzentrum im Kopfbereich für den geistigen Zustand. Wenn Energie ungehindert fließen kann, fördert das die leib-geist-seelische Gesundheit.

Bei vielen Menschen sind die Energiefelder nicht ausbalanciert. Je besser man sich auf die einfachen Übungen einlässt, desto schneller wird man deren feinstoffliche Wirkung und den Einfluss auf Organe, Hormon- und Immunsystem, spüren. „Nach den Stärkungsübungen fühlen sich viele wacher, leistungsfähiger und ausgeglichener als vorher. Die Harmonieübungen wirken subtiler. Sie lösen Blockaden, sodass die Energie ungehindert fließen kann“, erzählt Kanitz. „Für mich ist die tägliche Wyda-Praxis vor allem in stressigen Zeiten optimal, um innerlich zur Ruhe zu kommen.“

Wer regelmäßig übt, sollte einige der folgenden Veränderungen wahrnehmen:

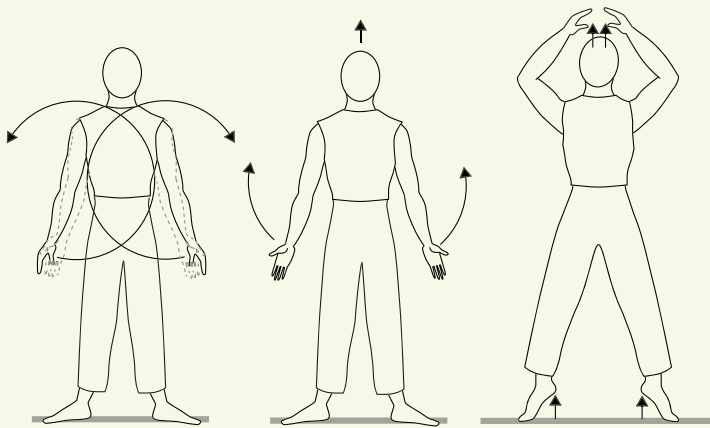
- ✓ *Man fühlt sich leistungsfähiger, allgemein stabiler und kräftiger.*
- ✓ *Der Stoffwechsel optimiert sich.*
- ✓ *Der Verstand wird klar, man kann Probleme effektiver lösen.*
- ✓ *Die Intuition verbessert sich, die innere Stimme wird wieder gehört.*

Wyda-Trainerin Magy Bernhard kann die Effektivität der sanften Übungen anhand der eigenen Erfahrung und Rückmeldung von Kursteilnehmern

- bestätigen: „Wer täglich übt, verbessert früher oder später seine innere Stabilität, findet in turbulenten Zeiten schneller wieder in sein Gleichgewicht und zu Gelassenheit zurück. Ein entspannterer Umgang mit sich und anderen ist die Folge.“

NATUR ALS VERSTÄRKER

Die Druiden waren davon überzeugt, dass die natürliche Umgebung die Wirkung der Übungen positiv beeinflussen kann. Sie nutzten verschiedene Substanzen wie Pflanzen, Mineralien, das Singen von Energietönen und bestimmte Energiemuster als Verstärker.



Den Geist beruhigen

Die Übungen sind zwar klar und relativ einfach, doch die Philosophie dahinter ist komplex, sodass man Wyda unter Anleitung lernen sollte. Wer einmal hineinschnuppern will und sich innerlich aufgekratzt, zerstreut oder unter Druck fühlt, kann die Übung „Beruhigung des Geistes“ probieren.

- ✓ Ausgangsposition: Etwa schulterbreit in der Grätsche stehen, Arme seitlich herunterhängen lassen. Sie berühren den Körper nicht und die Handflächen sind nach vorne gerichtet.
- ✓ Bei der nächsten Einatmung kreisen beide Arme vor der Brust, kreuzen sich und kommen beinahe in die Ausgangsposition, auch die Handflächen kommen nach vorne.
- ✓ In einer fließenden Bewegung werden die Arme seitlich angehoben und dann oberhalb des Kopfes so gebeugt, dass man die Handflächen sehen kann – wie ein Hütchen. Während man die Arme hebt, drückt man sich langsam auf die Fußballen hoch. In dieser Position Augen schließen und die Gedanken zur Ruhe kommen lassen. Langsam gehen die Arme wieder nach unten und man bewegt sich vom Fußballen wieder auf die Sohle zurück.

Wichtig: Übung ruhig und langsam ausführen, am Ende nachspüren und sie wirken lassen. Bis zu drei Mal wiederholen.

„Ich bin sehr naturverbunden, habe Seminare zu Heil- und Wildpflanzen besucht und spüre die heilsame Kraft der Natur selbst immer wieder. Vielleicht ist das auch mit ein Grund, warum ich von Wyda überzeugt bin. Diese alten Energieübungen unserer Kultur sollen kein Geheimwissen bleiben“, sagt Bernhard, die die Ausbildung in Bad Kreuzen vor fünf Jahren abgeschlossen hat. Ihre mehrtägigen Wyda-Wanderungen, etwa im Böhmerwald, sind sehr beliebt. „Meine Teilnehmer, vorwiegend Frauen, waren bis jetzt zwischen zehn und 75 Jahren. Beim langsamen Wandern kommen auch gestresste Menschen zur Ruhe. An Kraftplätzen am Wasser, im Wald, an Granitformationen oder Lichtungen führen wir die Übungen durch, die ich vorher mit der Kleingruppe im Trockentraining erarbeitet habe. Beim Gehen bleibt Zeit, um Pflanzen, Schwammerl und Bäume zu bestaunen und bestimmen“, sagt Bernhard und erzählt: „Ich freue mich immer, wenn ich sehe, wie sich beim Üben die Gesichtszüge der Leute entspannen und sie als Ganzes lockerer werden.“ Die Rückmeldungen bestätigen, dass Wyda die Verbindung zu sich selbst und zur Natur wohltuend vertieft.

TÄGLICH 15 MINUTEN

Die Wyda-Trainerin wählt bei ihren Seminaren aus einem Repertoire von etwa 30 kraftvollen Übungen jene aus, von denen sie glaubt, dass sie zu den Übenden, zur Jahreszeit und Umgebung passen. Meist schließt sie den Tag mit einem Ritual und dem Einbinden von Symbolen und Naturmaterialien ab. „Ich selbst versuche täglich vormittags 15 bis 20 Minuten zu üben. Wyda ist zu einer lieb gewordenen Alltagsbeschäftigung, zum Ritual der Körper- und Seelenhygiene geworden. Dann gehe ich gestärkt und frohen Mutes in den Tag. Das jahrelange Üben machte mich mental stabiler und gleichzeitig auch feinfühler“, sagt die 61-jährige Mühlviertlerin.

Als Beitrag zur selbstverantworteten Gesundheitsvorsorge ist Wyda jedenfalls optimal. Ein spezielles Muskel- oder Krafttraining darf man sich aber nicht erwarten. Die Energieübungen wollen einen nach Innen zur eigenen Kraftquelle sowie nach Außen zu Kraftorten in der Natur führen. ●

Nähre Infos

- ✓ Curhaus Bad Kreuzen, 1. Zentrum für TEM, Tel: +43 7266 / 6281, www.tem-zentrum.at
- ✓ Wyda-Wanderungen mit Magy Bernhard, www.am-wydaweg.at